

PKM PENINGKATAN PERILAKU HIDUP SEHAT PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA KOTA JAMBITina Yuli Fatmawati^{#1}, Ariyanto^{*2}, Nurfitriani^{:#3}[#]Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Baiturrahim

Jln Prof M Yamin SH, No 30, Kelurahan LebakBandung Kota Jambi

¹email.tinayulifatmawati@yahoo.com³email.nurfitriani_1173@yahoo.com^{*}Program Studi D3 Keperawatan, STIKes Baiturrahim

Jln Prof M Yamin SH, No 30, Kelurahan LebakBandung Kota Jambi

²email.riyan_909@yahoo.co.id**Abstrak**

Lanjut usia (Lansia) merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu melakukan mempertahankan kemudian pola hidup sehat. Kegiatan Pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di Panti Sosial Tresna werdha terletak di Jl. Pangeran Hidayat No.75, Paal Lima, Kota Baru, Kota Jambi pada bulan Nov-Des 2017. Metode pengabdian menggunakan pendekatan survei, ceramah, diskusi, demonstrasi/simulasi. Permasalahan yang dihadapi mitra adalah masih banyak lansia yang enggan menerapkan perilaku hidup sehat, seperti beberapa lansia masih terlihat merokok, masih enggan melakukan cek up, dan kebiasaan personal higiena yang kurang, seperti mandi, mengganti baju dan membersihkan tempat tidur. Hasil dari pengabdian ini adalah Penyuluhan kesehatan pada lansia tentang PHBS, Pembuatan media KIE (poster), Latihan Senam Lansia, Pemeriksaan tekanan darah, pernafasan, nadi, suhu dan pengkajian riwayat penyakit.

Kata Kunci - *Prilaku Hidup Sehat, Lanjut Usia*

I. PENDAHULUAN

Lanjut usia (Lansia) merupakan bagian dari proses tumbuh kembang. Manusia tidak secara tiba-tiba menjadi tua, tetapi berkembang dari bayi, anak-anak, dewasa dan akhirnya menjadi tua. Hal ini normal, dengan perubahan fisik dan tingkah laku yang diramalkan yang terjadi pada semua orang pada saat mereka mencapai usia tahap perkembangan kronologis tertentu. Lansia merupakan suatu proses alami yang ditentukan oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semua orang akan mengalami proses menjadi tua dan masa tua merupakan masa hidup yang terakhir. Dimasa ini seseorang mengalami kemunduran fisik, mental dan sosial secara bertahap (Ma'rifatul. AL, 2011).

Hidup sehat pada lansia adalah dambaan bagi setiap manusia dimana pada usia menginjak 60 tahun diharapkan tetap bisa beraktifitas, bersosialisasi, dan menjalankan rutinitas sehari – hari serta selalu tetap semangat menjalani masa lansia. Untuk itu harus membiasakan pola hidup sehat pada masa lansia.

Agar tetap aktif sampai tua, sejak muda seseorang perlu melakukan, mempertahankan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, melakukan aktifitas fisik/ olahraga secara benar dan teratur dan tidak merokok. Rencana hidup yang realistis seharusnya sudah dirancang jauh sebelum memasuki masa lanjut usia, paling tidak individu sudah punya bayangan aktivitas apa yang

akan dilakukan kelak bila pensiun sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Berdasarkan prinsip tersebut maka lanjut usia merupakan usia yang penuh kemandirian baik dalam tingkah laku kehidupan sehari-hari, bekerja maupun berolahraga. Dengan menjaga kesehatan fisik, mental, spiritual, ekonomi, dan social, seseorang dapat memilih masa tua yang lebih membahagiakan, terhindar dari banyak masalah kesehatan (Hasanah, 2017).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. Untuk mewujudkan perilaku hidup bersih dan sehat maka dibuatlah program perilaku hidup bersih dan sehat, dimana program tersebut merupakan suatu upaya memberikan pengalaman belajar bagi perorangan, kelompok, dan masyarakat dengan cara membuka jalur komunikasi, memberikan informasi dan melakukan edukasi guna meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku melalui pendekatan advokasi, binaan suasana, dan melakukan gerakan pemberdayaan masyarakat sehingga dapat menerapkan cara hidup sehat dalam rangka menjaga, memelihara, melindungi, dan meningkatkan kesehatannya (Syafrudin, 2011).

Menumbuhkan perilaku hidup sehat sangatlah tidak gampang, namun hidup sehat dapat dibentuk melalui kebiasaan. Menciptakan perilaku sehat dan memberikan contoh yang baik tidaklah sulit untuk dilakukan dan bisa dimulai dari hal-hal kecil yang terkadang sering dilupakan oleh banyak orang, misalnya membuang sampah pada tempat yang telah disediakan, tidak merokok didalam rumah. Dengan perilaku hidup sehat seperti ini maka akan tercipta hidup sehat yang merupakan dambaan bagi setiap manusia . Dalam mengupayakan perilaku ini dibutuhkan komitmen bersama untuk mewujudkannya. Dengan perilaku sehat yang menjaga lingkungan menjadi sehat, maka manfaat kesehatan kita juga yang akan rasakan (Sumartono, 2007).

Panti Sosial Tresna werdha terletak di Jl. Pangeran Hidayat No.75, Paal Lima, Kota Baru, Kota Jambi, memiliki kapasitas penghuni sebanyak 70 orang yang berasal dari daerah yang ada di propinsi Jambi, bahkan ada yang dari luar Propinsi. Secara umum kegiatan yang dilakukan oleh pati Werdha sudah cukup baik, seperti yang disampaikan oleh petugas panti yang meliputi :1) Preventif yaitu: Melaksanakan kegiatan olahraga, seperti : membersihkan lingkungan, jalan pagi, dan senam lansia sekali seminggu, bersama puskesmas memeriksa kesehatan para lansia setiap hari kamis, Mengatur dan membiasakan para lansia untuk dapat tidur beristirahat secukupnya, 2) Kuratif, seperti : pengobatan untuk para lansia yang mengalami sakit-sakit ringan, dapat diberikan pengobatan langsung dengan obat-obat ringan yang disediakan panti. Bagi lansia yang mengalami sakit dan memerlukan perawatan / rawat inap, akan dirujuk ke RSU provinsi setelah mendapat rekomendasi dari dokter / Puskesmas. 3) Bimbingan mental dan spiritual : Untuk membiasakan lansia-lansia di UPTD PSTW melaksanakan ibadah sesuai dengan agama yang dianut, maka dilaksanakanlah kegiatan bimbingan mental spiritual, berupa ceramah-ceramah agama / pengajian-pengajian bagi lansia meskipun waktunya belum terjadwal . Namun dari wawancara dengan salah satu staf perawat di Panti Sosial, masih banyak lansia yang enggan menerapkan perilaku hidup sehat, seperti beberapa lansia masih terlihat merokok , masih enggan melakukan cek up, enggan mengikuti senam, dan kebiasaan personal higiena yang kurang, seperti mandi, mengganti baju dan membersihkan tempat tidur. Kegiatan pengabdian ini bertujuan agar warga panti memahami tentang bagaimana perilaku hidup sehat

Dari uraian diatas maka kami tim pengabdian masyarakat melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul Upaya

Peningkatan Perilaku Hidup Sehat di Panti Sosial Tresna Werdha Kota Jambi”.

II.TARGET DAN LUARAN YANG DICAPAI

Target dan luaran dalam kegiatan program kemitraan masyarakat ini adalah Lansia mampu memahami dan mengaplikasikan pola hidup sehat , mampu memahami serta melaksanakan kegiatan olahraga /senam lansia secara mandiri , mendapatkan hasil pemeriksaan kesehatan serta dapat menindaklanjuti bila diperoleh hasil yang abnormal.

III.METODE PENELITIAN

Kegiatan ini mencakup upaya-upaya perbaikan dan peningkatan kesehatan masyarakat meliputi promotif, preventif. Metode pengabdian menggunakan pendekatan survei, ceramah, diskusi, demonstrasi/simulasi meliputi :

1. Sosialisasi : pertemuan dengan Pimpinan/kepala Panti dan petugas Panti.
2. Perumusan solusi : hasil diskusi tim pengabdian masyarakat menyampaikan solusi yang akan dilaksanakan selama pengabdian.
3. Penyuluhan kesehatan pada lansia dengan materi meliputi: personal hygiena, gizi lansia, pola hidup sehat
4. Pemberian media KIE (komunikasi, Informasi dan Edukasi).
5. Senam Lansia yang dilaksanakan di masing-masing wisma setiap hari selama 1 minggu.
6. Pemeriksaan Kesehatan dengan menggunakan alat Tensimeter, termometer, Timbangan, jam dan format pengkajian. Pemeriksaan ini meliputi Tekanan darah, suhu, nadi, pernafasan dan pengkajian riwayat kesehatan.

IV.HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan kepada warga panti khususnya lansia di wisma 3,6,8,9,10 Panti Sosial Tresna Werdha. Kegiatan ini dibantu oleh mahasiswa/i program studi D3 Keperawatan. Berikut ini Kegiatan yang telah dilaksanakan oleh Tim Pengabdian Kepada Masyarakat :

1. Kegiatan Koordinasi
Tim Pengabdian masyarakat melakukan koordinasi dengan Pimpinan Panti dan petugas/perawat jaga, kemudian merumuskan solusi, membuat rencana kegiatan.

2. Implementasi

a. Pada minggu pertama dan kedua melaksanakan Kegiatan penyuluhan dengan materi meliputi: personal hygiene, gizi lansia, pola hidup sehat. Kegiatan penyuluhan berlangsung kurang lebih 30 menit untuk setiap materi yang disampaikan oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Kegiatan terlaksana dengan tertib dan lancar serta mendapat sambutan yang baik oleh pimpinan panti, para lansia.

Banyak sekali pertanyaan yang disampaikan oleh para lansia perihal dampak dari tidak menjaga pola hidup sehat. Sehingga tim berupaya memberikan penjelasan lebih mendalam tentang penyakit-penyakit yang ditimbulkan dari tidak menjaga pola hidup sehat seperti Hipertensi, asam urat, kolesterol, diabetes melitus dan gatal-gatal (scabies). Tim membuat kesepakatan kepada para lansia untuk kegiatan penyuluhan di hari berikutnya.



GAMBAR 1a (Kegiatan Penyuluhan Kesehatan)



GAMBAR 1b (Kegiatan Penyuluhan Kesehatan)

Berikut ini disampaikan tabel materi penyuluhan tentang pola hidup sehat:

TABEL I. (Materi Pola Hidup Sehat Pada Lansia)

No	KEGIATAN
1	Mengonsumsi makanan yang sehat (kurangi lemak, minyak, gula dan makanan tinggi asam urat)
2	Makan Buah dan sayur setiap hari
3	Melakukan aktifitas fisik/olahraga setiap hari
4	Tidak merokok/minum alkohol
5	Perbanyak minum air putih sebanyak 6-8 gelas sehari
6	Istirahat yang cukup
7	Menjaga kebersihan diri dan lingkungan
8	Memeriksa kesehatan secara teratur minimal 6 bulan sekali
9	Menjalin hubungan yang baik dengan keluarga dan sesama
10	Beribadah sesuai dengan keyakinan

a. Pemberian media KIE (komunikasi, Informasi dan Edukasi). Media yang diberikan berupa poster tentang PBHS sebanyak 2 buah dan ditempel di ruang tamu wisma putra dan putri. Pemilihan poster ini dibuat dengan kalimat yang sederhana, singkat dan jelas sehingga mudah dimengerti dan diingat oleh Lansia.

Perilaku hidup bersih sehat pada dasarnya merupakan sebuah upaya untuk menularkan pengalaman mengenai pola hidup sehat melalui individu, kelompok ataupun masyarakat luas dengan jalur – jalur komunikasi sebagai media berbagi informasi. Ada berbagai informasi yang dapat dibagikan seperti materi edukasi guna menambah pengetahuan serta meningkatkan sikap dan perilaku terkait dengan peningkatan perilaku hidup sehat.

- b. Kegiatan berikutnya tim melaksanakan demonstrasi senam lansia. Dalam kegiatan senam ini dibantu oleh 2 mahasiswa D3 Keperawatan. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan lansia mampu melakukan latihan fisik/olahraga setiap hari secara teratur. Karena selain fisik sehat, olahraga dapat mengurangi rasa kecemasan, apalagi bila kegiatan olahraga dilakukan secara bersama-sama dengan warga panti lainnya dapat menambah suasana keakraban dan hubungan sosial dapat terjalin dengan baik.



GAMBAR II (Senam Lansia)

- c. Melakukan pemeriksaan fisik meliputi pengukuran tekanan darah, nadi, respirasi, suhu, dan pengkajian riwayat penyakit. Pemeriksaan ini dilakukan agar dapat dipantau kesehatan lansia dan apabila ditemukan keluhan lain dapat segera diatasi dan dikonsulkan ke petugas panti untuk ditindak lanjuti sehingga dapat segera mendapat penanganan yang cepat dan tepat.



GAMBAR.III (Pemeriksaan Kesehatan pada lansia)

Adapun hasil pemeriksaan kesehatan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel. II (Hasil Pemeriksaan Kesehatan Dan Riwayat Penyakit)

NO	Nama /Umur (TH)	Tekanan Darah (MmHg)	Pernafasan (kali/menit)	Nadi (kali/menit)	Suhu (°C)	Riwayat Penyakit
1	Tn Edwin/79	120/80	22	75	36	Asma
2	Ny Asma/68	110/70	20	72	36.3	-
3	Tn Ishaq/72	110/70	20	70	36	-
4	Tn Sarman/76	200/110	22	81	36.5	Hipertensi
5	Tn Giman/75	120/70	26	79	36	Rematik
6	Tn Jailani/52	140/120	20	86	36	-
7	Tn. Muiz/65	110/80	20	80	36.2	-
8	Tn Ahmad/55	120/90	20	80	36	DM
9	Tn Sulaiman/60	140/110	20	107	37	DM,Hipertensi
10	Tn Ratno/60	150/120	20	82	36	Hipertensi
11	Ny Aminah/67	110/80	20	85	36.3	DM
12	Ny Aminah Bali/62	120/90	21	79	36.5	Hipertensi
13	Ny Sopiah/69	110/70	19	77	36.7	-
14	Ny Indarsih/69	110/70	21	80	36.6	Rematik
15	Tn Husni/69	130/80	20	78	37	DM,Asam urat
16	Tn Tarno/72	130/90	19	60	36.9	-
17	Tn M Sidik/ 69	140/70	20	69	36.9	PPOK
18	Tn Raden/60	130/80	19	60	37	-

.Dari 18 Lansia yang dilakukan pemeriksaan kesehatan ada 6 orang lansia yang menderita lansia. Kepada mereka diberikan pendidikan kesehatan tentang pencegahan penyakit hipertensi dan disarankan agar sering melakukan cek berkala , minum obat secara teratur serta melakukan senam/olahraga secara teratur. Adapun bagi penderita asma, diabetes melitus , rematik dan asam urat disarankan agar memperhatikan serta menjaga pola hidup sehat sehingga dapat melakukan aktifitas secara mandiri.

d. Evaluasi

Kegiatan berikutnya tim melaksanakan evaluasi meliputi kebersihan personal hygiene, kebersihan kamar , observasi menu yang di makan (terutama sayur dan buah), mengontrol Tekanan darah pada penderita Hipertensi dan menanyakan kembali upaya apa yang telah dilakukan agar tekanan darah penderita stabil dan terus memberikan saran kepada lansia agar tetap menjaga pola hidup sehat.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat di Panti Sosial Tresna Werdha terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun, meliputi penyuluhan kesehatan tentang pola hidup sehat, latihan fisik/ senam lansia dan pemeriksaan kesehatan serta pemeriksaan riwayat kesehatan.

Oleh karena itu agar tetap aktif sampai tua/ajal Lansia perlu melakukan, mempertahankan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, seimbang, melakukan aktifitas fisik/ olahraga secara teratur dan tidak merokok.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih Kami sampaikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim yang telah mendanai kegiatan ini , dan tak lupa kepada Bapak Ketua STIKes Baiturrahim, ketua PPPM yang telah memberikan dukungan dan motivasi, Pimpinan Panti , para Lansia dan semua pihak yang telah membantu kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Depkes RI, 2010, *Pedoman Umum Pengembangan Desa dan Kelurahan Siaga Aktif*. Jakarta : Pusat Promosi Kesehatan Sekretaris Jenderal Kementerian Kesehatan RI
- [2] Darmojo,B.R, dan Martono.H. 2004. *Buku Ajar Geriatri*. Balai Penerbit FKUI. Jakarta.
- Depkes RI. 2010. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- [3] Hasanah, Himmah Atika
<http://himmahatika.blogspot.co.id/2015/09/pola-hidup-sehat-pada-lansia.html>, dikutip September 2017.
- [4] Kartika Wulansari, *Studi Deskriptif Respon Masyarakat Terhadap Implementasi Program Kesehatan Desa Siaga Di*

Desa Mlirip, Kecamatan Jetis, Kabupaten Mojokerto
Departemen Sosiologi, FISIP, Universitas Airlangga

- [5] Ma'rifatul. AL. 2011. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pemanfaatan Posyandu Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Walikukun Kabupaten Ngawi*. <http://eprints.undip.ac.id>. Diakses pada tanggal 5 Juni 2014
- [6] Sumartono , 2007. *Kesehatan Keluarga dan Lingkungan*. Kanisius.Yogyakarta.
- [7] Tarma. 2010. *Gerontik Konsep Dasar Asuhan Keperawatan Home Care dan Komunitas*. Fitramaya. Jogjakarta.
- [8] Syafrudin, 2011,Himpunan Penyuluhan Kesehatan (pada Remaja, Keluarga, Lansia dan Masyarakat, Jakarta,TIM